[illegible]
[illegible]

ISBN: 978-605-9218-72-6

Sertifika No: 15747
Tuti Kitap, Nefes Yayıncılık markasıdır.

KREATİF EDİTÖR: Elif Hilâl Doğan
KAPAK TASARIM: Özle Çetinkaya
E-PUB: Melik Uyar
TUTİ KİTAP
Bağdat Cad. No:167/2 Çatırlı Apt. B-Blok D:4, Göztepe/Kadıköy/İstanbul
Tel: (216) 359 10 20, Faks: (216) 359 40 92
Web Sitesi: www.tuti.com.tr, Mail: tutikitap@tuti.com.tr
Instagram: @tutikitap, Facebook: @tutikitap, Twitter: @tutikitap

SİNAN CANAN

I. KİTAP: BEDEN

SAĞLIK İÇİN NEDEN ACIKMAMIZ GEREKİYOR?

İlmî tıbbı iki alıntıyla topluyorum:

“Sözün güzelliği kısaldığındandır. Yediğin vakit az ye. Yedikten sonra dört beş saat kadar daha yeme. Şifa, hazımdadır. Yani kolayca hazmedeceğin miktarı ye. Nefse ve mideye en ağır ve yorucu hal, yemeği yemek üstüne yemektir.”

İbn-i Sina

“İyi bir yemek için gümüş takımlara ihtiyacınız yoktur.”

Paul Prudhomme